

茨城県立健康プラザニュース ヘルシーポケット

HEALTHY POCKET

83
号

2017.3

県民が選ぶ【茨城の宝】『いばらきセレクション125』の一つに 『シルバーリハビリ体操』が選定されました!!

茨城新聞創刊 125周年を記念して実施された「いばらきセレクション 125」は、県内の誇れるものを県民が選ぶという企画です。ジャンルを問わず自由記載方式で投票が行われ、投票総数 16 万票の推薦がありました。その中で、シルバーリハビリ体操が「茨城の宝」のひとつに選ばれました。

投票者の意見として、「高齢化が進み、認知症予防や健康寿命を延命し、元気に過ごしていくために、この体操が続いて行くこと、指導士が増えていくことを願います。」「茨城の宝として広げて欲しい」などとありました。また、選出された理由のひとつとして、シルバーリハビリ体操をさらに発展させていく使命があると選考委員会では説明しています。



2級指導士養成講習会の様子



二代目ロボット「たいそう」



体操教室

茨城県では、住民の自助・互助による介護予防事業として、シルバーリハビリ体操指導士の養成と体操普及に努めています。これまでに、7,803名（平成 29年 2月 末現在）の体操指導士が養成され、平成 27年度は、3万 8千回の体操教室が開かれ、延 58万人の高齢者が参加しています。

今回の選出は、ボランティア活動してきた指導士の励みになるとともに、シルバーリハビリ体操の輪の広がりを感じるものでした。

シルバーリハビリ体操などを全国に広める
NPO が設立されました

健康増進及び介護予防の研究開発・普及活動・人材育成などの健康支援事業の推進を目的に「NPO 法人 日本健康加齢推進機構」（理事長 大田仁史）が設立されました。すべての人々が幸せに暮らせる地域づくりにむけた健康づくり活動を支援します。

(公財) 茨城県総合健診協会
茨城県立健康プラザ
〒310-0852
茨城県水戸市笠原町 993-2

TEL 029-243-4171(代)
FAX 029-243-9785

茨城県立健康プラザ |



楽しく歩いて元気長寿!!

～健康ウォーキングのすすめ～

寄稿 筑波大学体育系 特任助教 辻本健彦

茨城県では、子どもから高齢者まで、幅広い世代を対象とした健康づくりのために歩ける道「いばらきヘルスロード」を329コース制定しています(平成29年3月末現在)。このヘルスロードは「誰でも安心して歩ける」ことを理念としており、バリアフリーにも配慮されていることが大きな特徴です。

散歩・ウォーキング(以下、ウォーキング)は、国民に最も親しまれている運動・スポーツの一つであり、費用面や必要とされる体力・技術面の低さからも始めやすい種目であると言えるでしょう。また、チームスポーツと異なり他者からの影響(技術レベルやスケジュールなど様々な要因)を受けにくいので、①いつでも好きなときにできる、②体調に合わせてペース設定ができる、③目標設定がしやすい、などの良い特徴を持っています。

ウォーキングは、「体力の向上」のみならず、「肥満や生活習慣病の予防・改善」、「ストレスの軽減・解消」にも効果があるとされ、近年では「認知機能の維持」にも効果が期待されています(ヘルシーポケット82号)。ここでは、安全に実践でき、かつ効果を高めるためのポイントをいくつか紹介します。

暖かくなってくるこの時期、運動不足の方も、そうでない方も、春を見つけにウォーキングに出かけてみてはいかがでしょうか♪



ウォーキングの重要ポイント

1. 服装

- ・動きやすく、汗をかいたときにべたつかないもの。
 - ・寒い時期は脱ぎ着できる上着があるとさらに良い。
 - ・靴は「ウォーキングシューズ」が理想的。
- ※サンダルやヒールの高い靴はケガをしやすいので控える。



2. 持ち物

- ・タオル、水分補給のための飲料、糖分補給のための飴、小銭。
- ※バッグは手提げではなく、両手の空くようなリュックや肩掛けポーチが理想的。



3. フォーム

- ・背筋を伸ばし、ゆったりと腕を振る。
- ・かかとからつま先へと抜ける足の運びができるが良い。
- ・歩くスピードを上げたい場合は、ピッチ(脚を動かすスピード)を速くするか、歩幅を長めにすると良い。



4. タイミング

基本的にいつでも良いですが・・・

- ・一般的に昼から夕方にかけての時間帯が最も運動に適している。
- ・早朝におこなう際は、水分・糖分を補給してから始める。
※脱水や低血糖症を防ぐことができる。
- ・夜間におこなう際は、交通事故に十分気をつけ、反射材を着用する。
- ・就寝前の運動は交感神経を高めてしまい、寝つきが悪くなる可能性もあるため、ウォーキング後はゆっくり入浴し、ストレッチをおこなうなど、リラックスするよう努める。



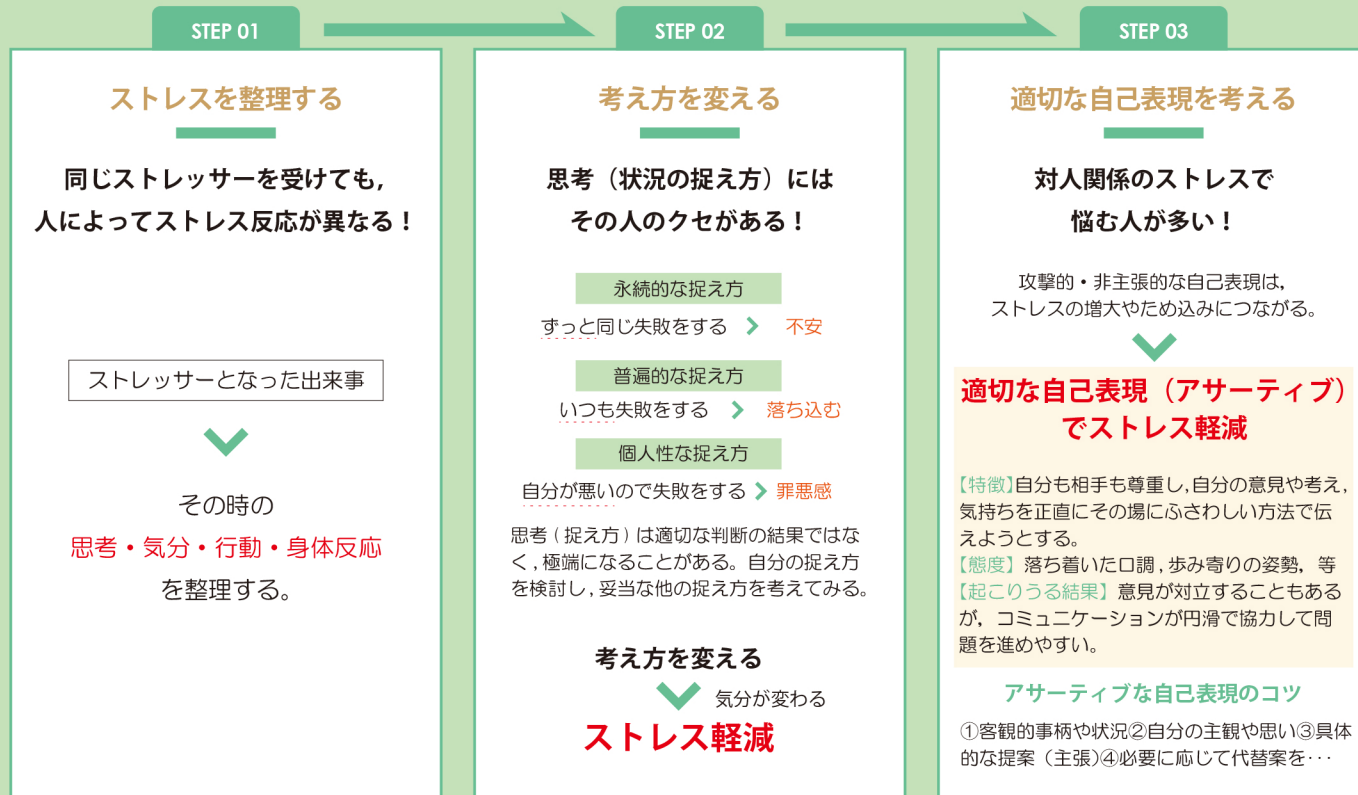
ストレス

と上手に付き合おう!!

“ストレス”には、ストレスの原因になっている「ストレッサー」と、その結果生じる心身の不調である「ストレス反応」の2つの意味があります。ストレッサーは、身体面・心理面・行動面に様々な影響を与えます。そのため、ストレスケアが大切です。ですが、ストレスは全く受けないことが良いのではなく、“適度なストレス”はパフォーマンスを向上させてくれます。つまり、“不快なストレス”に上手に対処し、**適度にストレスをコントロール**することが重要です。

今回は、水戸メンタルクリニックの岡田眞ノ典先生からご講義いただいた、対人関係での「ストレス対処力」を高める方法について紹介します。

ストレス対処力を高める！



2016.8.2 タバコに関する地域研修会（土浦会場）より

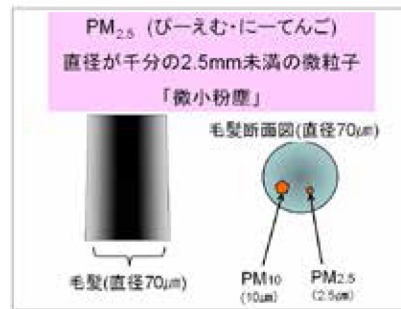
タバコの煙も PM2.5 ?

健康プラザでは、タバコ対策に関わるボランティアを対象に、県内 3 地区で研修会を行いました。その中から、茨城県立中央病院の天貝賢二先生からご講義いただいた、受動喫煙の問題についてご紹介します。

PM2.5 とは、大気中に浮遊する直径 2.5 μm（マイクロメートル）以下の微小粒子状物質のことです（マイクロメートル=1 mm の 1/1000 の大きさ=

0.001mm）。中国北京などでの大気中の PM2.5 の汚染はよく知られていますが、人体への影響が心配されています。非常に粒子が細かいため、肺の奥（肺胞）まで入りこみ、炎症・動脈硬化・ガン・気管支喘息を引き起こすと言われています。PM2.5 は石油、石炭、草木の燃焼などによって発生しますが、タバコの煙の微粒子は 1 μm 以下とさらに小さく、また多くの有害な物質が含まれています。

環境省の「微小粒子状物質（PM2.5）に関する専門家会合」では、注意喚起のための暫定的な指針として、外出を自粛する基準値を 70 μg/m³（1日の平均値）としています。この基準によれば、飲食店の不完全分煙の禁煙席の濃度は、400 μg/m³ を超え、緊急事態の状況にあります。完全分煙の禁煙席でも、自動ドアの開閉により煙が漏れ、受動喫煙にさらされている状況です。このことから、受動喫煙対策としては、分煙ではなく、完全禁煙が推進されることが望ましいです。



[出典] 受動喫煙ファクトシート 2（日本禁煙学会 HP）

平成 29 年度
シルバーリハビリ体操指導士
3 級養成講習会

いつでも、どこでも、ひとりでも、1 日 1 人 1 課

上期受講者募集のお知らせ



日程

コース	開催日（各コース 6 日間）	応募締切
165	5/1(月), 5/8(月), 5/11(木), 5/15(月), 5/18(木), 5/22(月)	4/10(月)
167	7/7(金), 7/11(火), 7/14(金) 7/18(火), 7/21(金), 7/25(火)	6/16(金)

時間 10:00~15:45 (1 日 5 時間程度)
※初日は 9:30 開講, 2 日目は 9:45 開講

会場 茨城県立健康プラザ 水戸市笠原町 993-2

健康プラザでは、シルバーリハビリ体操指導士（3 級）を養成する講習会（4 月～ 7 月開講）の受講者を募集しています。講習会は全 6 日間（30 時間）で、体操実技やそれらに関連する知識を楽しく学びます。対象は、常勤の職についていない概ね 60 歳以上の県民で、修了後、ボランティアでシルバーリハビリ体操の指導をする意思のある方を募集しています。受講料は無料ですが、交通費・昼食代は各自負担となります。

なお、シルバーリハビリ体操指導士認定後は、茨城県知事の認定証が交付されます。

お申し込み・お問い合わせ



例に従って往復ハガキに記入のうえ、ご応募ください。
詳細はホームページをご覧ください、下記までお問い合わせください。

〒310-0852 水戸市笠原町 993-2
茨城県立健康プラザ 介護予防推進部 **TEL. 029-243-4217**

<往復ハガキ表面>

〒310-0852
水戸市笠原町 993-2
茨城県立健康プラザ
介護予防推進部 行

<往復ハガキ裏面>

- ①郵便番号・住所
- ②氏名・ふりがな
- ③性別
- ④生年月日・年齢
(平成 29 年 4 月 1 日現在)
- ⑤電話番号
- ⑥受講できるコース名
(全てご記入ください)

石岡市シルバーリハビリ体操指導士会

牛久市指導士会と 交流会を開催



平成 28 年 11 月 28 日、牛久市指導士会の皆さん（35 名）をお迎えし、交流会を開催しました。石岡市からは 50 名が参加し、両指導士会の活動状況や概要紹介および体操の実践研修を実施しました。

特に、牛久市が取り組んでいる「地域介護予防活動支援事業」への指導士会の具体的な対応方法の紹介は大変興味深い内容でした。また、石岡市での高齢者の外出機会を増やすための施策「プラチナ応援事業（参加ごとに 100 円分のポイント付与）」に強い関心をもっていただきました。

その後は、両指導士会がそれぞれ作成した体操マニュアルを基本に、体操指導の実践研修を行いました。両指導士会の指導方法の違いや共通点を確認すると共に、体操への理解を深めることができました。

最後は昼食懇親会です。ランダムに配置した席では今日一番賑やかに話が弾んだようで、わずか 4 時間足らずでしたが、仲間としての絆がお互いに一層深まりました。牛久市の皆さんは帰途、石岡市のレトロな街並み見学とお買い物を楽しんでいただいたようで感謝感激です。他地域と交流を深める努力が、活動の活性化につながると確信した大変有意義で楽しい交流会となりました。